料理編 もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。
44 ページ

お 総 菜

ハンバーグ …… 45
豆腐ハンバーグ …… 45
● マカロニグラタン …… 46
グラタンのポイント …… 46
● なすとトマトのグラタン …… 47
● ドリア …… 47
市販の冷凍グラタン …… 47
● ポテトコロッケ …… 48
オーブンフライのポイント …… 48
● とんかつ …… 49
● 豚肉のポテトフライ …… 49
● タンドリーチキン …… 50
● 手羽元の香り焼き …… 50
とり肉のローストのポイント …… 50
● 手羽元のチーズ焼き …… 51
● 手羽先のさんしょう焼き …… 51
やきとり …… 51
● 北京ダック風チキン …… 52
とりの照り焼き …… 52
● とりのもも焼き（オレンジソースがけ） 53
● とりのもも焼き（レモンガーリック） …… 53
豚肉のしそ巻き …… 54
焼き豚 …… 54
スペアリブ …… 54
肉じゃが …… 55
ぶりの照り焼き …… 55
海の幸のホイル焼き …… 55
ビーフカレー …… 56
黒　豆 …… 56
● 茶わん蒸し …… 57
茶わん蒸しのポイント …… 57
● 洋風茶わん蒸し …… 57
山菜おこわ …… 58
赤　飯 …… 58
ごはん …… 58
おかゆ …… 58
パエリア …… 59

ヘルシーレシピ

■ 豆乳メニュー
● 手作り豆腐 …… 60
(ごま風味、そのまま温奴、梅風味、豆花（トウファ）) …… 60
手作り豆腐のポイント …… 60
● 豆乳シチュー …… 61
● 豆乳スープ …… 61
● 変わり卵豆腐 …… 61

■ ローカロリーメニュー
ブロッコリーのあんかけ …… 62
レタスのミルク煮 …… 62
豚ヒレ肉の薬味漬け …… 62
豆腐とわかめの炒めもの …… 63
白身魚のサッと煮 …… 63
さばのトマト焼き …… 63

テキパキクッキング

■ あと１品を手早く作る
ブロッコリーの梅マヨあえ …… 64
油揚げのサラダ …… 64
たことキャベツのからし酢みそあえ …… 64
とりの酒蒸し …… 64
あさりの蒸し煮 …… 65
なすのあえもの …… 65
豚みょうが …… 65

2段で2品

■ 和　風
とり肉のわさび焼き …… 66
小判焼きごま風味 …… 66
さばの紙包み焼き …… 66
さわらのゆず風味 …… 66

■ 洋　風
かんたんスペアリブ …… 67
たっぷり野菜 …… 67
ジャンボハンバーグ …… 67
カリフラワーボール …… 67

※カタログなどに記載の自動メニュー数46メニューとは、自動加熱(牛乳・酒・サックリ解凍・はがせ技全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている40メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント ………… 68
● 型抜きクッキー ………… 69
● アイスボックスクッキー ………… 70
● ナッツ&フルーツクッキー ………… 70
● 絞り出しクッキー ………… 70
● ココナッツクッキー ………… 71
● ピーナッツバタークッキー ………… 71
● チョコチップクッキー ………… 71
● スポンジケーキ ………… 72
● チョコレートケーキ ………… 73
● 2段ケーキ ………… 74
シフォンケーキ ………… 74
シフォンケーキ・マーブル ………… 74
シフォンケーキ・紅茶 ………… 74
ロールケーキ(バニラ) ………… 75
ロールケーキ(ココアロール) ………… 75
ロールケーキ(抹茶ロール) ………… 75
パウンドケーキ ………… 76
マドレーヌ ………… 76
アップルパイ ………… 77
ベイクドチーズケーキ ………… 77
● シュークリーム ………… 78
● エクレア ………… 79
● パイシュー ………… 80
● 豆乳プリン(なめらかタイプ) ………… 81
● プリン ………… 82
スイートポテト ………… 82
● 豆乳わらびもち ………… 83
● やきいも ………… 83
● ベイクドポテト ………… 83
● ロールパン ………… 84
山食パン ………… 85
パン作りのコツとポイント ………… 85
プチフランスパン ………… 86
ナン ………… 87
ピタパン ………… 87
● クリスピーなピザ(マルゲリータ) ………… 88
(生ハムとルッコラ・アンチョビと野菜) ………… 88
市販の冷凍ピザ ………… 88
● ピザ(レギュラータイプ)(サラミ) ………… 89
(キムチ・たらこ・ツナトマト) ………… 89
いちごジャム ………… 90
りんごジャム ………… 90
ジャム作りのコツとポイント ………… 90

お料理便利集

豆腐の水きり ………… 91
乾物をもどす ………… 91
果汁を絞りやすく ………… 91
ベーコンの油抜き ………… 91
パスタをゆでる ………… 91





料理編の料理をお作りになる前に



本体ドア部に記載の**5グラタン**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

自動メニュー又は**手動**を表しています。

カロリー

おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。
※特に分量の記載のないものは1人分です。

付属品

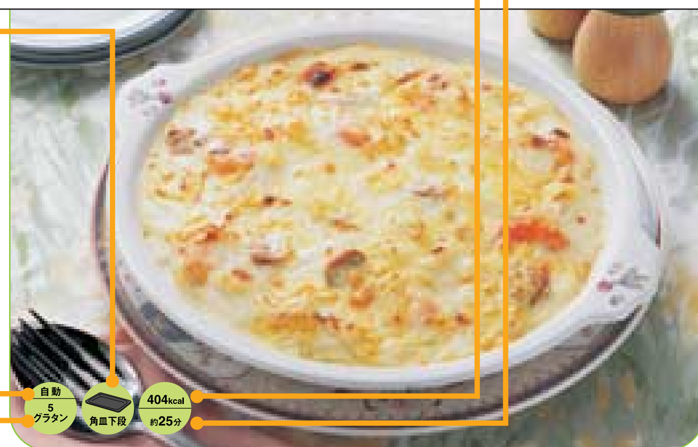
主な加熱の付属品を示しています。
※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ



加熱時間の目安

自動加熱（この場合、**5グラタン**）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。



マカロニグラタン

材料（4人分）

ホワイトソース
- 薄力粉、バター……各30g
- 牛乳……2カップ
- 塩、こしょう……各少々

マカロニ
（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g

A
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）……50g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**50秒**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。



2 1に牛乳を加えて**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**4分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約**2分**と約**1分**のときに取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。
ポイント▶泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**3分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。



5 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**グラタン**のメニュー番号**5**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは … **グリル**を押し、約25分

5 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから5の要領で焼いてください。

46

材 料

- **分量**

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

- **計量** ①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。 ※1mL＝1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

作り方文章中のことば

- **手動でするときは**　手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

- **手動加熱**　設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

ハンバーグ



※写真はハンバーグソースをからめています。

材料（4人分）

玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）	塩	小さじ2/3
バター	15g	A［溶き卵	M1/2個分
パン粉	30g	A［こしょう、ナツメグ	各少々
牛乳	大さじ3		
合びき肉	400g	アルミホイル	

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**でゆで葉菜のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
手動でするときは … **レンジ**を押し、1000Wで約2分20秒

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 角皿にアルミホイルを敷く。

4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と2、Aを加えて混ぜる。
ポイント▶肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

5 手にサラダ油をつけて4を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、角皿にのせて、中央をくぼませる。
ポイント▶たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

6 角皿を、角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で約**20分**に合わせ、**スタート**を押す。

豆腐ハンバーグ



材料（4人分）

もめん豆腐	1丁（300g）	A［溶き卵	M1/2個分
玉ねぎ（みじん切り）	50g	A［こしょう	少々
パン粉	30g	大根おろし	適量
牛乳	大さじ3	あさつき	適量
合びき肉	200g	ポン酢しょうゆ	適量
塩	小さじ1/2	アルミホイル	

1 豆腐は横半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で約**2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。
※水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるポイントです。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 角皿にアルミホイルを敷く。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1、2と3、Aを加えて混ぜる。

6 ハンバーグ（上記）の5〜6と同じようにする。

7 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



マカロニグラタン

材料（4人分）

ホワイトソース
- 薄力粉、バター……各30g
- 牛乳……2カップ
- 塩、こしょう……各少々

マカロニ
（ゆでて、バター適量をからめておく）……80g

A
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）……50g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約50秒に合わせ、スタートを押す。
加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。



2 1に牛乳を加えてレンジを押し、1000Wにして回転つまみで約4分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。
ポイント▶泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約3分に合わせ、スタートを押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。



5 器を角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。回転つまみでグラタンのメニュー番号5に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは … グリルを押し、約25分

5 グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから5の要領で焼いてください。

バリエーション グラタン　※焼き上げは「マカロニグラタン」（46ページ）と同じ要領です。

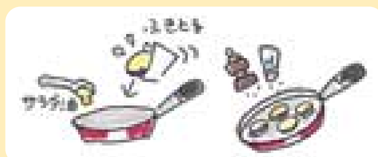
なすとトマトのグラタン

材料（4人分）

A	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個（100g）
A	合びき肉	150g
A	バター	20g
A	塩、こしょう	各少々
	なす	300g
	トマト	2個（300g）
	サラダ油	大さじ3
	塩、こしょう	各少々
	ピザ用チーズ	120g

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号2に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは … レンジを押し、1000Wで約3分
加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5mm厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7mm厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。



3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、1、ピザ用チーズの1/3量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。



ドリア

材料（4人分）

	ホワイトソース（46ページを参照）	2カップ
A	とりもも肉（ひと口大に切る）	200g
A	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
A	マッシュルーム・薄切り（缶詰）	50g
A	白ワイン	大さじ1
	ごはん	250g
B	トマトケチャップ	大さじ3
B	塩、こしょう	各少々
	生クリーム	1/2カップ
	ピザ用チーズ	80g

1 マカロニグラタン（46ページ）の1～2と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号2に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは … レンジを押し、1000Wで約3分30秒
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに1に混ぜる。

3 2の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、1のソースをかけてピザ用チーズを散らす。



市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタンは、**手動**で加熱します。



アルミ容器入り（ヒーター加熱対応のもの）

● 包装されているラップをはずして角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。グリルを押し、回転つまみで20～22分（1皿（240g）のとき）に合わせ、スタートを押す。

ポリプロピレン容器入り（電子レンジ加熱対応のもの）

● 包装されているラップをはずして庫内中央に置き、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。
※自動加熱ではヒーター加熱が入るので、容器が溶けたり、焦げたりします。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。



自動
14
オーブンフライ

角皿下段

383kcal
約9分

ポテトコロッケ

材料（4人分）

こんがりパン粉［パン粉……60g
　　　　　　　　サラダ油… 大さじ3
じゃがいも……………4個(600g)
A［玉ねぎ(みじん切り)‥1個(200g)
　　牛ひき肉(ほぐす)……100g
　　バター……………………10g
塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……………大さじ1
薄力粉、溶き卵……………各適量

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。

2 レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分10秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って回転つまみで約40秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って回転つまみで30～40秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

3 じゃがいもは皮ごと丸のまま、ラップに包んで庫内中央に置く。回転つまみでゆで根菜のメニュー番号3に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは … レンジを押し、1000Wで約6分
加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

4 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号2に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは … レンジを押し、1000Wで約3分20秒
加熱後、3に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

5 4を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつける。

6 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、回転つまみでオーブンフライのメニュー番号14に合わせ、スタートを押して予熱する。（食品は入れません）

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に5をのせて、角皿受け棚の下段に戻しスタートを押す。
お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）
手動でするときは …※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約9分

14 オーブンフライのポイント

オーブンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため ——
1) 油の後始末の手間が省ける。
2) カラッと仕上がり、失敗がない。
3) 低カロリーでヘルシー。
といった特長があります。

●こんがりパン粉は冷凍できます。
余ったら、冷凍保存できます。たくさん作っておくと便利です。

●こんがりパン粉は様子を見ながら加熱してください。
色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。



とんかつ



材料（4人分）

こんがりパン粉	豚ロース肉……4枚（1枚130g）
パン粉……60g	塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ3	薄力粉、溶き卵……各適量

1 ポテトコロッケの1～2と同じようにして、こんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント▶ 筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント▶ 肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、回転つまみでオーブンフライのメニュー番号14に合わせ、スタートを押して予熱する。（食品は入れません）

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に4をのせて、角皿受け棚の下段に戻してスタートを押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは…※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約9分

バリエーション ※焼き上げは「ポテトコロッケ」と同じ要領です。

オーブンフライ 豚肉のポテトフライ

材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）……300g
塩、こしょう……各少々
ポテトサラダ……約300g
薄力粉、溶き卵……各適量
こんがりパン粉……60g
（ポテトコロッケの1～2と同じようにして、こんがりパン粉を作る。）

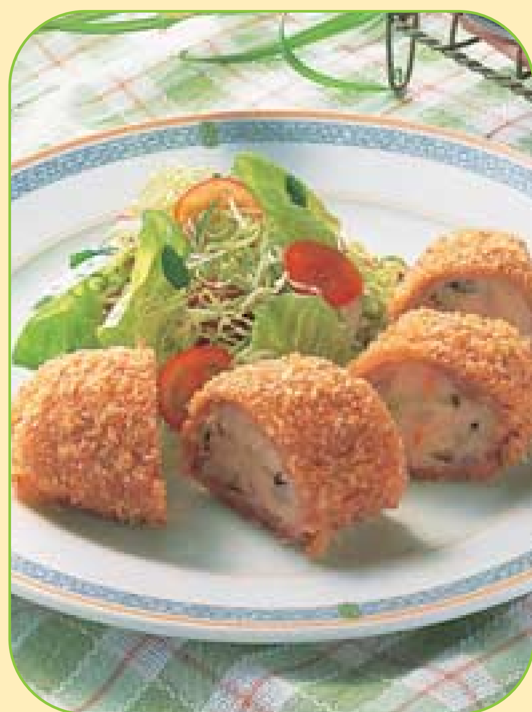
1 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。



2 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。予熱後、角皿に並べる。



ポイント▶
トマトケチャップ1/2カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとよいでしょう。





タンドリーチキン

材料（12本・4人分）

とり手羽元	12本（1本60g）
A 塩	小さじ1
A レモン汁	1/2個分
B プレーンヨーグルト	150g
B にんにく、しょうが（すりおろす）	各大さじ1/2
B カレー粉、ターメリック	各小さじ1 1/2
B 塩	小さじ1
B チリパウダー	小さじ1/2

1 手羽元は骨に添って切り込みを入れ、**A**をすり込む。ビニール袋に**B**と汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
ポイント▶1晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**のメニュー番号**15**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い **予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）**

手動でするときは … ※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約15分



手羽元の香り焼き

材料（12本・4人分） mL=cc

とり手羽元	12本（1本60g）
たれ しょうゆ	90mL
たれ 砂糖	大さじ3
たれ 酒	大さじ2
たれ ごま油	大さじ1
たれ 豆板醤（トウバンジャン）	小さじ2

1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。



2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**のメニュー番号**15**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い **予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）**

手動でするときは …※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約15分

15 とり肉のローストのポイント

- たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 肉をのせるときに、オーブン用クッキングペーパーを敷くと、後始末が楽です。
- とり1羽を焼く「ローストチキン」は「**15とり肉のロースト**」では、できません。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、手動**オーブン1段**で**220℃（予熱なし）**で**1時間5分**を目安に焼いてください。

手羽元のチーズ焼き



材料（12本・4人分）

とり手羽元……12本（1本60g）	A	トマトケチャップ……大さじ3
塩、こしょう……各少々		ウスターソース……大さじ1
ピザ用チーズ……100g		ブラックペッパー、オレガノ……各適量

1 手羽元は、フォークで皮に穴をあけて塩、こしょうをすりこむ。ビニール袋に手羽元と**A**を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**のメニュー番号**15**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を中央に寄せて並べ、チーズを肉に散らし、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは … ※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、300℃で予熱後、約15分

手羽先のさんしょう焼き



材料（12本・4人分）

とり手羽先……12本（1本60g）	A	しょうゆ……大さじ2
粉ざんしょう、木の芽……各適量		砂糖……大さじ1
		木の芽（きざむ）……5枚

1 ビニール袋に手羽先と**A**を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**のメニュー番号**15**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきって粉ざんしょうをまぶした肉をのせ、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。加熱後、木の芽を散らす。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

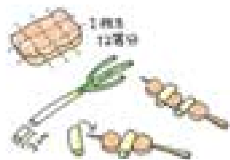
手動でするときは … ※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、300℃で予熱後、約15分

やきとり

材料（8本・4人分）

- とりもも肉……2枚（400g）
- 白ねぎ……2本
- たれ
  - しょうゆ……大さじ4
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ1 1/2
  - 砂糖……大さじ2
  - サラダ油……大さじ1
- 竹串
- アルミホイル

1 とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。



2 ビニール袋にたれと1を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷いて、串を並べる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。





北京ダック風チキン

材料（2枚・4人分）

とりもも肉……2枚（500g）	たれ 甜面醤（テンメンジャン）… 大さじ1 しょうゆ…… 大さじ1 はちみつ…… 大さじ1 1/3 はちみつ…… 適量

※甜面醤（テンメンジャン）は中華甘みそです。スーパーなどの中華調味料売り場で売られています。

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、とり肉にたれがなじむようによくもみこみ、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
ポイント▶一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**のメニュー番号**15**に合わせ、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の⌄（**弱め**）を押して予熱する。（食品は入れません）

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿にとり肉の皮を上にしてのせ、皮は箸を使って身の下に入れこむ。表面にはちみつをハケでぬり、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは…※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、200℃で予熱後、20〜22分

召し上がり方アイデア

・生春巻きにして	・クレープで巻いて
水菜やにんじん、春雨などと一緒に巻く。	薄力粉150g、塩・砂糖各少々、水1 1/4カップ、サラダ油大さじ1/2、ごま油数滴をよく混ぜ、約30分ねかす。フライパンにサラダ油をぬり、玉じゃくし1杯弱ずつ流し入れて焼く。好みの野菜と合わせて巻く。



とりの照り焼き

材料（2枚・4人分）

とりもも肉……2枚（500g） アルミホイル	たれ しょうゆ…… 大さじ3 みりん…… 大さじ2 酒…… 大さじ1 砂糖…… 小さじ1

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきったとり肉の皮を上にしてのせる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）



材料（4本・4人分）

とり骨つきもも肉	4本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
バター	20g
オレンジソース	
マーマレード	大さじ2
オレンジジュース、白ワイン、レモン汁	各大さじ1
練りからし	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう、ローズマリー	適量

1 とり肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。

2 オレンジソースの材料を合わせておく。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、回転つまみで**とり肉のローストのメニュー番号15**に合わせ、スタートを押して約30秒以内に**仕上がりキーの**（**強め**）を押して予熱する。（食品は入れません）

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿にとり肉の皮を上にしてのせて表面に柔らかくしたバターをぬり、角皿受け棚の下段に戻してスタートを押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

5 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

ポイント▶オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

手動でするときは … ※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、300℃で予熱後、約18分

とりのもも焼き（レモンガーリック）



材料（4本・4人分）

とり骨つきもも肉	4本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
A レモン汁	小さじ4
A おろしにんにく	適量

1 とりのもも焼き（オレンジソースがけ）の**1**と同じようにする。

2 **1**に**A**をよくすり込む。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、回転つまみで**とり肉のローストのメニュー番号15**に合わせ、スタートを押して約30秒以内に**仕上がりキーの**（**強め**）を押して予熱する。（食品は入れません）

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿にとり肉の皮を上にしてのせ、角皿受け棚の下段に戻してスタートを押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは … ※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の[予熱]が点灯）、300℃で予熱後、約18分



豚肉のしそ巻き

材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）	600g
練りからし	適量
青じそ（大葉）	24枚
たれ みそ、砂糖	各大さじ3
たれ しょうゆ	大さじ2
アルミホイル	

1 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
ポイント▶脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。

2 ビニール袋にたれと1を入れ、からませて約10分おく。

3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
ポイント▶焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、グリルを押し、回転つまみで約 22分 に合わせ、スタートを押す。



焼き豚

材料（4～6人分）

豚もも肉（かたまり）	500g
たこ糸、アルミホイル	
たれ しょうゆ	1/2カップ
たれ 砂糖、酒	各大さじ3
たれ ねぎ（みじん切り）	少々
たれ しょうが、にんにく（すりおろす）	各少々

1 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

2 ビニール袋にたれと1を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉をのせる。（たれは残しておく）

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。オーブン1段を2度押し（表示部の 予熱 が消灯）、温度キー（⌃⌄）で 170℃ に合わせて回転つまみで約 1時間 に合わせ、スタートを押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

5 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

6 残しておいたたれをこして耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000W にして回転つまみで約 2分20秒 に合わせ、スタートを押す。加熱後、肉にかける。



スペアリブ

材料（4人分）

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）	600g
アルミホイル	
たれ しょうゆ、ウスターソース	各大さじ4
たれ トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン	各大さじ2
たれ 砂糖	小さじ2
たれ 練りからし	小さじ1 1/2
たれ にんにく（すりおろす）	ひとかけ
たれ こしょう	少々

1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

和風のたれでもお試しください
たれ　mL=cc

しょうゆ、みりん	各50mL
砂糖	30g
しょうが（すりおろす）	10g

2 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を並べる。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、グリルを押し、回転つまみで約 20分 に合わせ、スタートを押す。

肉じゃが



材料（4人分）

じゃがいも（4〜8つ切り）	4個（600g）	しょうゆ	大さじ5
玉ねぎ（くし切り）	2個（400g）	砂糖	大さじ3
牛薄切り肉（3〜4cm幅に切る）	200g	酒、みりん	各大さじ2
水	1カップ	オーブン用クッキングペーパー	

1 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。

2 1に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをし、庫内中央に置く。

3 レンジを押し、**1000W**にして回転つまみで約**8分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、とりけしを押してレンジを4度押し、**200W**にして回転つまみで**35〜40分**に合わせ、スタートを押す。

ぶりの照り焼き





材料（4人分）

ぶり	4切れ（1切れ80g）	たれ しょうゆ	大さじ3
		みりん	大さじ2
アルミホイル		酒	大さじ1

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2〜3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。



ポイント▶素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、角皿受け棚の下段に入れる。

3 グリルを押し回転つまみで約**18分**に合わせ、スタートを押す。
※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長機能で様子を見ながら焼いてください。
ポイント▶盛りつけるときは、腹が手前です。

海の幸のホイル焼き





材料（4人分）

A	白身魚（塩、こしょうする）	4切れ（1切れ80g）	レモン（薄切り）	4枚
	ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）	4個（100g）	酒	大さじ4
	えび（殻と背ワタを取る）	大4尾（80g）	ポン酢しょうゆ	適量
	きぬさや（すじを取る）	20g		
	生しいたけ	4枚（80g）	アルミホイル（25cm角）	4枚

1 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

2 角皿に1を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。グリルを押し、回転つまみで約**15分**に合わせ、スタートを押す。

加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



ビーフカレー

材料（4人分）

A［市販のカレールー……120g 水……4 1/2カップ	玉ねぎ（薄切り）……小2個（300g）
バター……適量	にんじん（乱切り）……1/2本（100g）
しょうが、にんにく（各みじん切り）…各適量	じゃがいも（乱切り）……2個（300g）
牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ1をまぶす）……300g	ベイリーフ……1枚
	オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
あたためスタートを押す。
手動でするときは…レンジを押し、1000Wで約8分
加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。

2 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、1の容器に入れる。

3 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に1に加える。

4 1の容器に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。

5 レンジを4度押し、**200W**にして回転つまみで約**1時間30分**に合わせ、スタートを押す。途中、約30分ごとに取り出してかき混ぜ、落としブタとフタをしてスタートを押す。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、続けて**延長**機能を使って回転つまみで約**10分**に合わせ、スタートを押す。



黒豆

材料（4人分）

黒豆……2カップ（280g）	A［水……6 1/2カップ 砂糖……90g しょうゆ……大さじ2 塩……小さじ1 重曹……小さじ1/3
	砂糖……90g
	オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント▶煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。

2 1に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。
レンジを4度押し、**200W**にして回転つまみで約**1時間35分**に合わせ、スタートを押す。

3 2に砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして、庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。
レンジを4度押し、**200W**にして回転つまみで約**1時間35分**に合わせ、スタートを押す。

4 3の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント▶さびた釘（9～10本を洗って布袋に入れたもの）を入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

茶わん蒸し

材料（4人分）

干ししいたけ（水でもどす）	2枚	かまぼこ	4切れ
A 干ししいたけのもどし汁	大さじ2	ぎんなん（缶詰）	8粒
A しょうゆ	大さじ1/2	卵液 卵	M2個
A 砂糖	大さじ1	卵液 だし汁	2カップ
ささ身	100g	卵液 塩	小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ	各少々	卵液 薄口しょうゆ	小さじ1
えび	4尾	卵液 みりん	小さじ2
		みつ葉	適量



1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、**1000W** にして[回転つまみ]で約 **50秒** に合わせ、[スタート]を押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。

5 耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。[回転つまみ]で**茶わん蒸し**のメニュー番号**4**に合わせ、[スタート]を押す。
※自動加熱には蒸らし（10分）が含まれています。
手動でするときは…[オーブン1段]を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、150℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。



4 茶わん蒸しのポイント

- ●卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- ●卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- ●卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- ●具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- ●多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- ●庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。



洋風茶わん蒸し

材料（4人分）　mL=cc

とりもも肉	80g	卵液	
塩、こしょう	各少々	卵	M2個
マッシュルーム・薄切り（缶詰）	25g	ブイヨン（固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）	300mL
ベーコン（1cm幅に切る）	2枚	牛乳	100mL
		白ワイン	大さじ1
		塩、こしょう	各適量
アルミホイル		チャービル	適量



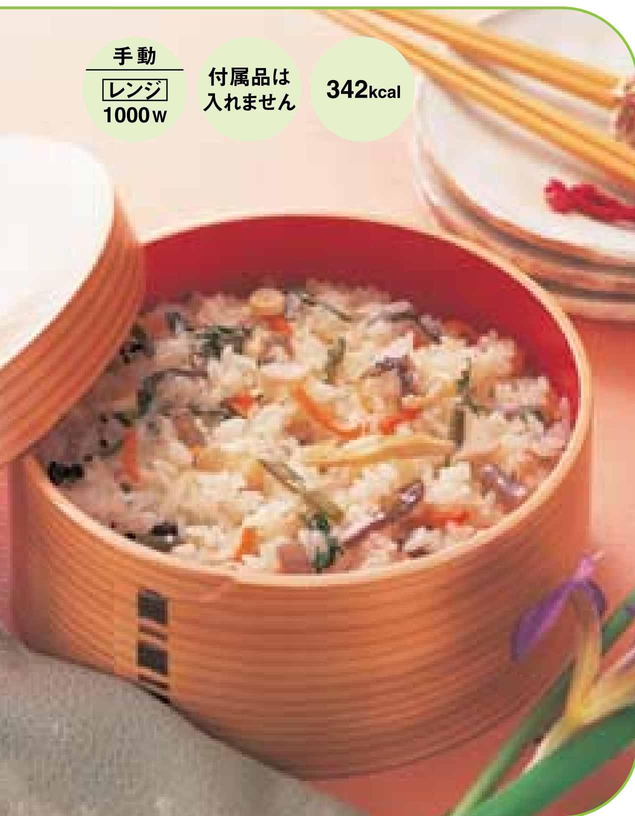
1 とりもも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に**1**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。（フタの作り方は60ページ手作り豆腐作り方②参照）
※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。

4 **3**を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。[回転つまみ]で**茶わん蒸し**のメニュー番号**4**に合わせ、[スタート]を押す。
※自動加熱には蒸らし（10分）が含まれています。

手動でするときは…[オーブン1段]を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、150℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
加熱後、チャービルを飾る。



山菜おこわ

材料（4人分） mL=cc

もち米……2カップ（340g）	A［薄口しょうゆ……大さじ1/2
水……300mL	塩……少々
山菜の水煮（正味）……120g	

1 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、Aを1に加えてラップをする。

3 2を庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約10分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約4分のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをしてスタートを押す。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽く混ぜる。

赤飯もできます



1 あずき50gをゆでる（ゆで汁は残しておく）。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つける。

2 1にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。



ごはん

mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ（170g）	240mL～260mL	約5分→約17分
2カップ（340g）	480mL～520mL	約10分→約27分

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。

2 1に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで設定時間（上表参照）に合わせ、スタートを押す。
加熱後、とりけしを押してレンジを4度押し、200Wにして回転つまみで設定時間（上表参照）に合わせ、スタートを押す。

3 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。



おかゆ

材料（4人分）

米……1カップ（170g）	水……7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1をフタをせずに庫内中央に置く。レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで約30分に合わせ、スタートを押す。加熱後、延長機能を使って回転つまみで約10分に合わせ、スタートを押す。



480kcal

パエリア

材料（4人分） mL=cc

米	1 1/2カップ（260g）
サフラン	小さじ1/2
いか	100g
えび	120g
ベーコン（1cm幅に切る）	3枚
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
にんにく（みじん切り）	ひとかけ
ピーマン（小切り）	100g
オリーブオイル	大さじ2
とりぶつ切り肉	200g
あさり	200g
水	約1カップ
白ワイン	50mL
塩	小さじ1
アルミホイル	
オーブン用クッキングペーパー	

1 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

2 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

3 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

5 4に、3の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

6 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、5を中央にのせて、直径23cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※3の具は加熱後に加えます。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段**を2度押し、（表示部の **予熱** が消灯）**温度キー**（∧∨）で **250℃** に合わせて **回転つまみ** で約 **25分** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、あたためた3を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

ヘルシーレシピ

豆乳メニュー

豆乳には美肌効果を始め女性にうれしい栄養素「大豆イソフラボン」が含まれています。単品で飲むだけではなく、お料理やお菓子作りに取り入れて積極的に摂取するよう心がけましょう。

〈このページ以外の豆乳メニュー〉●豆乳プリン（なめらかタイプ）81ページ
●豆乳わらびもち 83ページ

手作り豆腐

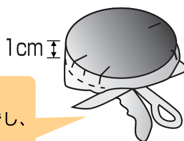
自動 6 手作り豆腐　角皿下段　60kcal 約28分（蒸らし5分含む）

材料（4人分）　mL=cc

豆乳（成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの）…… 500mL
にがり …… にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、**豆乳500mLに見合う分量**を使います。
アルミホイル

① 豆乳（冷蔵）に、にがりを加えて混ぜ合わせる。

② 耐熱容器4個に①を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。



アルミブタの作りかた：アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

③ 角皿の中央寄りに間隔を開けて②を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**で**手作り豆腐**のメニュー番号**6**に合わせ、**スタート**を押す。
※自動加熱には蒸らし（5分）が含まれています。
手動でするときは…**オーブン1段**を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、180℃で約23分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。



手作り豆腐バリエーション

※加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

【ごま風味】
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

【そのまま温奴】 ※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

【梅風味】
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個（約12gのもの）を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。
※梅干しを入れた後かきまぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

【豆花（トゥファ）】 ※ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。
手作り豆腐の②の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ（下記参照）をかけ、お好みで冷蔵室で冷やしてからいただく。●シロップの作り方（4人分）…耐熱容器に水50mLと砂糖大さじ1½を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

6 手作り豆腐のポイント

- 1度に1～4個までできます。
- 1～2個を加熱する場合は、**手作り豆腐**のメニュー番号**6**で**スタート**を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー**の⌄（**弱め**）を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動**オーブン1段** **180℃**で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。

豆乳シチュー

自動 7 豆乳シチュー / 付属品は入れません / 288kcal 約16分

材料（4人分） mL=cc

玉ねぎ	1個（200g）	薄力粉	大さじ4
にんじん	1/2本（100g）	水	1カップ
カリフラワー	250g	固形ブイヨン（砕く）	1個
ブロッコリー	200g	豆乳（成分無調整）	500mL
ベーコン	3枚（60g）	塩、こしょう	各少々
バター	40g		

① 玉ねぎは薄切り、にんじんは小さめの乱切り、カリフラワーとブロッコリーは小房に分けて縦半分に切る。ベーコンは1cm幅に切り、バターは1cm角に切っておく。

② 大きめの耐熱容器に、①の玉ねぎ、にんじん、ベーコンを入れ、上にバターと薄力粉を散らし、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**豆乳シチュー**のメニュー番号 **7** に合わせ、**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ…という報知音が2度鳴る。

■1度目では ― 薄力粉のダマができないように水を少しずつ加えながらよく混ぜ、固形ブイヨン、①のカリフラワーとブロッコリーを加え、ラップをして、**スタート**を押す。

■2度目では ― 豆乳を加えながら混ぜ、再びラップをして、**スタート**を押す。加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味を整える。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**を押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。



手動でするときは…
- 玉ねぎ、にんじんなどの加熱
  レンジを押し、1000Wで 約7分
- 水、ブイヨンを加えて
  レンジを押し、1000Wで 約5分
- 豆乳を加えて
  レンジを押し、1000Wで 約4分

豆乳スープ

自動 7 豆乳シチュー / 付属品は入れません / 114kcal 約15分

材料（4人分） mL=cc

	じゃがいも	小1個（100g）	豆乳（成分無調整）	500mL
	玉ねぎ	大1/2個（150g）	グリンピース	50g
A	水	1カップ	塩、こしょう	各少々
A	固形ブイヨン（砕く）	1個		

① じゃがいもは1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。

② 大きめの耐熱容器に①を入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**豆乳シチュー**のメニュー番号 **7** に合わせ、**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ…という報知音が2度鳴る。

■1度目では ― **A**を加え、ラップをして、**スタート**を押す。

■2度目では ― 豆乳を加えながらよく混ぜ、グリンピースを加えて再びラップをして、**スタート**を押す。加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味を整える。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**を押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。



手動でするときは…
- じゃがいも、玉ねぎの加熱
  レンジを押し、1000Wで 約5分30秒
- **A**を加えて
  レンジを押し、1000Wで 約5分
- 豆乳を加えて
  レンジを押し、1000Wで 約4分

変わり卵豆腐

自動 6 手作り豆腐 / 角皿下段 / 100kcal 約28分（蒸らし5分含む）

材料（4人分） mL=cc

豆乳（成分無調整）	500mL	A	だし汁	50mL
卵	M2個	A	薄口しょうゆ、みりん	各小さじ1
みりん	大さじ2		アルミホイル	
塩	小さじ1/2			

① 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

② 手作り豆腐の②～③と同じようにして加熱する。加熱後、粗熱をとってから冷蔵室で冷やす。

③ 耐熱容器に**A**を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**1000W**にして、**回転つまみ**で約 **30秒** に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分にかける。

※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。



ヘルシーレシピ

ローカロリーメニュー

ブロッコリーのあんかけ

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　120kcal

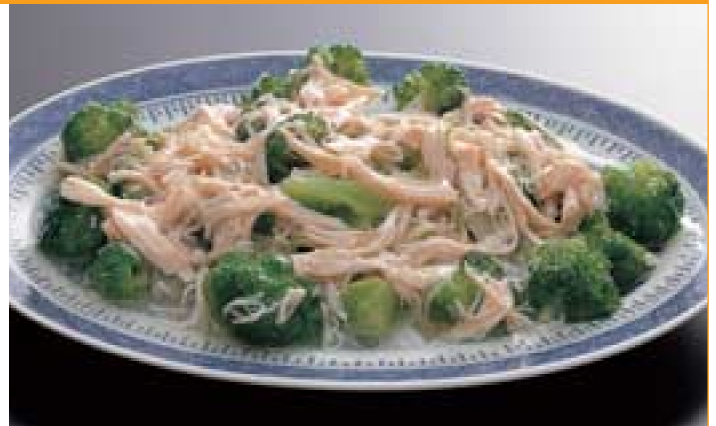
材料（4人分）

とりささ身……2本（80g）
酒……大さじ1
ブロッコリー……250g
A ┌固形ブイヨン（砕く）……1個
　│水……1カップ
　│酒……大さじ2
　│ごま油……大さじ1/2
　└塩……小さじ1/2
かたくり粉……大さじ1 1/2

① ささ身は筋を取り、底の平らな浅い容器に重ならないように入れ、酒をふる。

② ①にラップをして庫内中央に置く。レンジを3度押し、**500W** にして 回転つまみ で約 **2分** に合わせ、スタートを押す。加熱後、粗熱を取り、手で細かくさく。

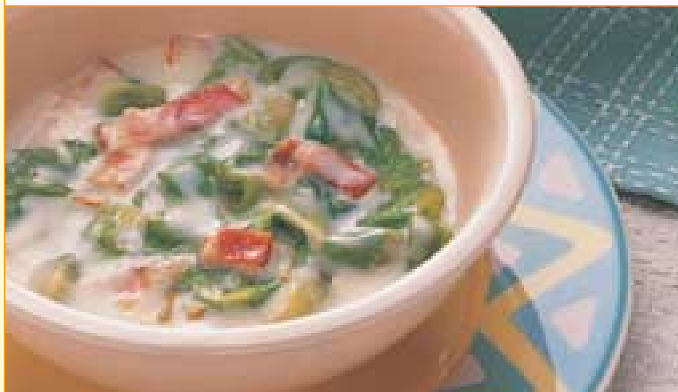
③ ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、スタートを押す。



手動でするときは…レンジを押し、1000Wで 約3分

④ 耐熱容器に②と**A**を入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**1000W** にして 回転つまみ で約 **2分30秒** に合わせ、スタートを押す。加熱後、同量の水で溶いたかたくり粉を加えて混ぜ合わせ、再びフタをせずにレンジを押し、**1000W** にして 回転つまみ で約 **1分** に合わせ、スタートを押す。

⑤ ③を皿に盛り、④をかける。



レタスのミルク煮

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　170kcal

材料（4人分）　mL=cc

レタス……1/2個（250g）
ベーコン……3枚（60g）
A ┌固形チキンブイヨン（砕く）……1個
　│水……200mL
　│バター……20g
　│牛乳……300mL
　└塩、こしょう……各少々
かたくり粉……大さじ2

① レタスとベーコンは細切りにして耐熱容器に入れ、**A**を加え、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**1000W** にして 回転つまみ で **5〜6分** に合わせ、スタートを押す。

② ①に同量の水で溶いたかたくり粉を加えて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**1000W** にして 回転つまみ で約 **1分30秒** に合わせ、スタートを押す。

豚ヒレ肉の薬味漬け

手動 レンジ 200W　付属品は入れません　180kcal

材料（4人分）　mL=cc

豚ヒレ肉（かたまり）……400g
酒……大さじ2
A ┌玉ねぎ（すりおろす）……1/2個（100g）
　│しょうが（すりおろす）……20g
　│赤とうがらし（輪切り）……1本
　│しょうゆ……80mL
　└みりん……50mL

① 豚ヒレ肉を半分に切って底の平らな耐熱容器に入れ、酒を加えてラップをし、庫内中央に置く。レンジを4度押し、**200W** にして 回転つまみ で約 **20分** に合わせ、スタートを押す。加熱後、ラップをしたまま約5分蒸らす。ぬるま湯で表面の脂を落とす。

② **A**を耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**1000W** にして 回転つまみ で **3〜4分** に合わせ、スタートを押す。

③ ①と②をビニール袋に入れ、冷蔵室で一晩漬けこみ、汁気をきって薄切りにした豚肉に漬け汁をかける。



カルシウム、たんぱく質、ミネラルなど
身体にうれしい栄養素がたっぷりのヘルシー素材を使ったお手軽メニュー。
シンプルで、材料の持ち味がおいしく味わえる一品です。

豆腐とわかめの炒めもの

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　120kcal

材料（4人分）

もめん豆腐……1丁(300g)
さやいんげん……50g
生わかめ……100g
A しょうゆ、いりごま……各大さじ2
　サラダ油、酒……各大さじ1

① 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーに包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを3度押し、**500W** にして 回転つまみ で約 **2分** に合わせ、スタート を押す。加熱後、あらくつぶし、水気をきる。

② さやいんげんを3cm長さに切り、生わかめはしばらく水につけて塩抜きし、小切りにする。

③ ①、②、Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ を押し、**1000W** にして 回転つまみ で約 **5分** に合わせ、スタート を押す。





白身魚のサッと煮

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　90kcal

材料（4人分）

白身魚(たら、さわらなど)
……4切れ(320g)
しめじ……1パック(100g)
A だし汁……1カップ
　酒……大さじ1 1/2
　しょうゆ……大さじ1
　砂糖……小さじ1
　塩……少々

① 白身魚はひと口大に切り、しめじは小房に分けて耐熱容器に入れ、Aを加える。ラップをして庫内中央に置く。

② レンジ を押し、**1000W** にして 回転つまみ で約 **4分30秒** に合わせ、スタート を押す。

さばのトマト焼き

手動 グリル　角皿下段　140kcal

材料（4人分）

さばの水煮(缶詰)
……2缶(400g)
トマト……300g
玉ねぎ……1/2個(100g)
塩、こしょう……各少々
A パン粉……大さじ6
　オリーブオイル……大さじ2

① 4人分が入る位の耐熱容器に水気をきったさば、みじん切りにしたトマトと玉ねぎを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

② ①にラップをして庫内中央に置く。レンジ を押し、**1000W** にして 回転つまみ で約 **2分30秒** に合わせ、スタート を押す。

③ ②のラップをはずし、混ぜ合わせたAを散らして角皿の中央にのせる。



④ 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、グリル を押し、回転つまみ で **18～20分** に合わせ、スタート を押す。

テキパキクッキング

あと一品を手早く作る

ブロッコリーの梅マヨあえ

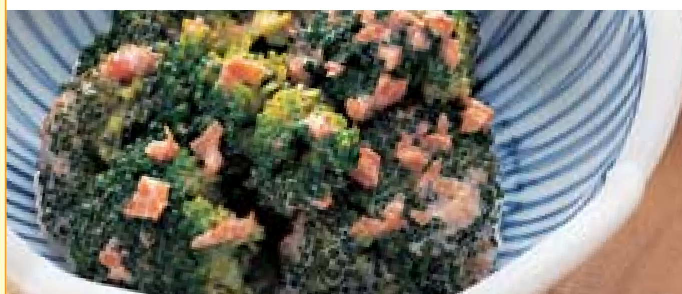
自動 2 ゆで葉菜　付属品は入れません　60kcal

材料（4人分）

ブロッコリー……200g	A	マヨネーズ……大さじ2
梅干し（種をとる）……20g		酢……小さじ1
		しょうゆ……小さじ1/4

① ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをして、庫内中央に置く。回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号2に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは…レンジを押し、1000Wで約1分30秒
加熱後、水にとって色止めする。

② 梅干しは細かくたたいてボールに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、①を加えてあえる。



油揚げのサラダ

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　100kcal

材料（4人分）

玉ねぎ……1個（200g）	トマト……大1個（200g）
油揚げ（1枚が9cm×16cmのもの）……2枚	しょうゆドレッシング（市販品）……適量

① 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

② 油揚げを重ならないように耐熱性の皿にのせ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約3分に合わせ、スタートを押す。加熱後、あら熱が取れれば、粗くくだく。

③ トマトは乱切りにし、しぼった①と②とともに盛ってしょうゆドレッシングを添える。



たことキャベツのからし酢みそあえ

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　110kcal

材料（4人分）

ゆでだこ……150g	A	白みそ……80g
キャベツ……2枚（200g）		砂糖……大さじ2
		酢……大さじ1 1/2
		練りからし……小さじ1/2

① たこは1cm角に切り、キャベツは短冊に切る。

② ①を耐熱容器に入れてラップをし、庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで2分～2分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、水気をきる。

③ Aをボールに入れて混ぜ合わせ、②を加えてあえる。



とりの酒蒸し

手動 レンジ 500W　付属品は入れません　60kcal

材料（4人分）

ささ身……4本（200g）	A	酒……大さじ2
		塩……小さじ1/2
		好みの野菜とドレッシング……適量

① ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、Aをふる。

② ラップをして庫内中央に置く。レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで3～4分に合わせ、スタートを押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。

③ 好みの野菜とドレッシングであえる。



「これだけじゃ食卓がさびしい」、「忙しくて時間がない」。
そんな時はパワフルなレンジが大活躍。
手早く準備ができて、レンジに入れるだけだから、ほかの家事も同時進行できますね。

あさりの蒸し煮

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　45kcal

材料（4人分）

あさり……400g
キャベツ……300g
えのきだけ……1袋（100g）
A［砂糖、しょうゆ……各大さじ1
　 塩……少々

① あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
② キャベツはざく切りに、えのきだけは石づきを取り、半分に切る。
③ 耐熱容器に①、②、Aを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
④ **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**7分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約**3分**のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、サッと混ぜる。





なすのあえもの

自動 2 ゆで葉菜　付属品は入れません　160kcal

材料（4人分）　mL=cc

なす……2本（200g）
青じそ（大葉）……10枚
トマト……大1個（300g）
A［ポン酢しょうゆ……40mL
　 サラダ油……40mL
　 塩、こしょう……各適量

① なすは2cm角に切って耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは…**レンジ**を押し、1000Wで約3分
② 青じそは細切りにし、トマトは2cm角に切る。
③ ボールにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてあえる。

豚みょうが

手動 レンジ 1000W　付属品は入れません　90kcal

材料（4人分）　mL=cc

豚もも肉（薄切り）……150g
きゅうり……1本（100g）
みょうが……3個
ポン酢しょうゆ……50mL

① 豚肉を重ならないように耐熱性の皿に敷き、ラップをして庫内中央に置く。
② **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ぬるま湯にとって余分な脂を洗い落とし、細切りにする。
③ きゅうりは縦半分に切って、さらに斜め薄切りにし、みょうがは細切りにして水にさらす。
④ ②、③のきゅうりと水気をきったみょうがをボールに入れ、ポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。



2段で2品

●2種類のメニューが組み合わせ自由で2段で同時に加熱できます。
●各メニュー1段のみ焼くときは、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段** を2度押し（表示部の **予熱** が消灯）、**250℃** で **20～25分** を目安に加熱してください。

和風

とり肉のわさび焼き



材料（4人分・1段分）

とりもも肉……2枚（500g）	わさび漬……100g
酒……大さじ1	
薄口しょうゆ……大さじ1	アルミホイル

① とり肉は皮にフォークで数カ所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、酒と薄口しょうゆをもみこんでおく。

② 角皿1枚にアルミホイルを敷き、①の皮を下にして並べ、わさび漬をぬる。

さばの紙包み焼き



材料（4人分・1段分）

さば……4切れ（1切れ80g）	にんじん……1/4本（50g）
塩……適量	にんにく（薄切り）…ひとかけ
しめじ……1パック（100g）	しょうゆ、みりん…各大さじ2
えのきだけ…1袋（100g）	オーブン用クッキングペーパー
生しいたけ……4枚（80g）	（35×25cm）……4枚

① さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。

② しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは型抜きし、薄切りにする。

③ オーブン用クッキングペーパーの中央に①を1切れずつおき、にんにくと②を4等分にしてのせる。

④ しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、角皿1枚にのせる。

小判焼きごま風味



材料（4人分・1段分）

牛ひき肉……300g	A	青ねぎ（小口切り）…2本（30g）
塩……小さじ2/3		玉ねぎ（みじん切り）…80g
白ごま……60g		生しいたけ（みじん切り）……3枚（60g）
		溶き卵……M1個分
		パン粉……1/2カップ
アルミホイル		しょうゆ、酒、砂糖……各大さじ1

① 牛ひき肉と塩をよく練り、**A**を加えてよく練り混ぜる。

② ①を16等分にし、小判形にととのえ、ごまをまぶす。

③ 角皿1枚にアルミホイルを敷き、②を並べる。

さわらのゆず風味



材料（4人分・1段分）

さわら……4切れ（1切れ80g）	だし汁、しょうゆ、みりん…各大さじ2
ゆずの皮……1/2個分	オーブン用クッキングペーパー

① さわらは2cm厚さのそぎ切りにする。

② ゆずの皮は薄くむいてせん切りにし、ビニール袋に①、調味料とともに入れて約30分冷蔵室で漬けこむ。

③ 角皿1枚にオーブン用クッキングペーパーを敷いて、汁気をきった②を並べる。

角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**オーブン2段** を2度押し（表示の **予熱** が消灯）、**250℃** で **約25分** を目安に加熱してください。



かんたんスペアリブ



材料（4人分・1段分）

豚肉スペアリブ……600g（10cm長さのもの）	市販の焼き肉のたれ……1/2カップ アルミホイル

① ビニール袋に肉とたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

② 角皿1枚にアルミホイルを敷いて、汁気をきった①をのせる。
※たれの種類により、焼き色が異なることがあります。

ジャンボハンバーグ



材料（4人分・1段分）　mL=cc

玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g） 薄力粉……大さじ4 好みの具（プチトマト、グリーンアスパラガス、コーン、ゆでたうずら卵）……各適量 アルミホイル	A 牛ひき肉……500g パン粉……30g 牛乳……100mL 溶き卵……M1個分 塩……小さじ1 こしょう、ナツメグ……各少々

① 玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、冷ます。
手動でするときは…**レンジ**を押し、1000Wで約1分40秒

② ①とAを粘りがでるまでよく練り混ぜる。

③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、②をのせ、直径22cmの円形に成形する。表面に具を飾って軽く押さえる。

たっぷり野菜



材料（4人分・1段分）

じゃがいも……2個（300g） にんじん……2本（400g） かぼちゃ……300g ブロッコリー……300g	塩、こしょう……各適量 バター……50g アルミホイル

① じゃがいもは4等分のくし切り、にんじんは2cm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて、**回転つまみ**で**ゆで根菜**のメニュー番号**3**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは…**レンジ**を押し、1000Wで約7分30秒

② かぼちゃは2cm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて**回転つまみ**で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは…**レンジ**を押し、1000Wで約4分30秒

③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって、①、②を並べ、塩、こしょうをふり、薄切りバターを散らす。

カリフラワーボール



材料（4人分・1段分）

A 合びき肉……500g パン粉……1カップ 溶き卵……M1個分 牛乳……大さじ5 塩……小さじ1 こしょう……少々	カリフラワー……1個（300g） 薄力粉……適量 アルミホイル

① Aを、ねばりがでるまで練り混ぜる。

② カリフラワーを小房に分け（大きな房は2つに切る）、薄力粉をまぶし（ビニール袋に粉とカリフラワーを入れて振るとまんべんなくつきます）、①の生地で包む。

③ 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、②をのせる。

自動
12
クッキー

1段 角皿下段
2段 角皿上段 角皿下段

31kcal
（1個）
約17分

お菓子作りのコツとポイント

●**準備はきちんと**
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●**生地は間隔をあけて並べて**
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●**生地の大きさ・分量をそろえて**
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●**バターの有塩・無塩は、お好みで**

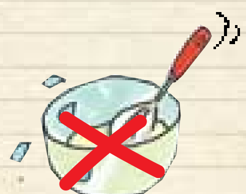


●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●**ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

（卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。）



型抜きクッキー

材料（約80個・2段分）

クッキー生地

バター（やわらかくしたもの）	140g
砂糖	120g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	300g

＊約40個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



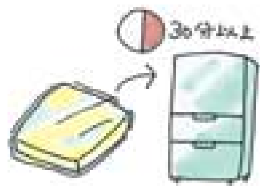
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。



5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。



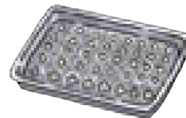
6 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。



ポイント▶めん棒の両側に5mm厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
ポイント▶抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて並べる。



9 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**で**クッキー**のメニュー番号**12－2段**（**12－1段**から回転つまみを少し回して**12－2段**にします）に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング（粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手動でするときは…

1段	角皿下段	**オーブン1段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で14～16分
2段	角皿上段／角皿下段	**オーブン2段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で16～18分

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



❶ ティーバッグ　クッキー　カップ＆ソーサー

❷ セロファン

❸ リボン

お子様には
かわいい
紙コップでもグー

バリエーション クッキー

※焼き上げは「型抜きクッキー」(69ページ)と同じ要領です。

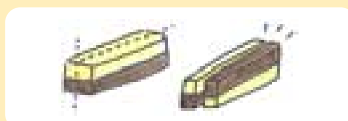
アイスボックスクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)…140g
- 砂糖…90g
- 卵…M1個
- バニラエッセンス…少々
- 薄力粉ⓐ…130g
- 薄力粉ⓑ…110g
- ココア…25g

1 型抜きクッキー(69ページ)の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3㎝角(または直径3㎝)の長さ24㎝の棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6㎜厚さに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。





ナッツ&フルーツクッキー

材料(80個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)…140g
- 砂糖…90g
- 卵…M1個
- バニラエッセンス…少々
- 薄力粉…230g
- ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)…50g
- ドライフルーツ(ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど)…50g

1 型抜きクッキー(69ページ)の1～4と同じようにする。3の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。

2 少し多めにバターをぬった2枚の角皿に、それぞれ40等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5㎜厚さにする。





絞り出しクッキー

材料(約36個・2段分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)…140g
- 砂糖…80g
- 卵…M1個
- バニラエッセンス…少々
- 薄力粉…230g
- ドライフルーツ、ナッツなど…適量

1 型抜きクッキー(69ページ)の1～3と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 薄くバターをぬった2枚の角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。
※生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。



ココナッツクッキー



材料（72個・2段分）

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)……100g
- 三温糖(なければ砂糖)……100g
- 卵……M1個
- 重曹……小さじ1/2
- ココナッツⓐ(細かくきざむ)……100g
- 薄力粉……160g

ココナッツⓑ……50g

1 型抜きクッキー（69ページ）の1〜3と同じようにする。重曹、ココナッツⓐは薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

2 72等分して丸め、ココナッツⓑをまぶす。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



ピーナッツバタークッキー



材料（約80個・2段分）

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)……120g
- ピーナッツバター……90g
- 砂糖……120g
- 卵……M1個
- 薄力粉……280g
- ベーキングパウダー……小さじ1/2

ドリュール
- 卵……M1/2個分
- 塩……小さじ1/4

ピーナッツ……適量

1 型抜きクッキー（69ページ）の1〜3と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。

2 ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。

チョコチップクッキー



材料（約50個・2段分）

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)……160g
- 砂糖……120g
- 卵……M2個
- 薄力粉……300g
- ココア……25g
- ベーキングパウダー……小さじ1

チョコチップ……100g

1 型抜きクッキー（69ページ）の1〜3と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサックリと混ぜる。

2 少し多めにバターをぬった2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。





スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分） mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター（小さく切る）……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量

硫酸紙 またはオーブン用クッキングペーパー

■共立て法について
全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。
スポンジケーキのメニュー番号を合わせ、**スタート**を押した直後（約30秒以内）に、押します。
（直径21cm――∧（強め）
（直径15cm――∨（弱め）
■分量は下表を参照ください。

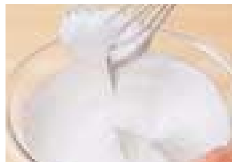
材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは **オーブン1段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）160℃	約50分	約55分	約1時間

チェック!!

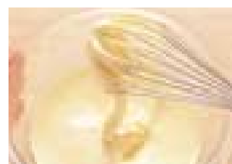
状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		――
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

1 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント▶卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

3 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

4 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。



ポイント▶混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント▶人肌より少し熱めの50〜60℃のものが早く生地に混ざります。

7 1の型に6を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。



ポイント▶高い位置から流し入れると泡が均一になります。

8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。**回転つまみ**で**スポンジケーキ**のメニュー番号**10**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは…**オーブン1段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、160℃で約55分
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

9 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20〜30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせてさます。

10 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



・タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。




・スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。




・絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。




ポイント▶泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

11 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

バリエーション スポンジケーキ

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ

（直径18cmの金属製丸型1個分）

1 スポンジケーキの1〜7と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 スポンジケーキの8、9と同じようにする。

3 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。





2段ケーキ

※72ページの材料表の分量で「15cmと21cm（2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ）」、「18cmと18cm（一般的な18cmを2個焼くとき）」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

1 スポンジケーキ（72ページ）の1〜7と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地（材料は72ページの材料表参照）を一度に作る。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、それぞれの型を角皿にのせる。

3 回転つまみでスポンジケーキのメニュー番号 10 に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの⌃(強め)を押す。
手動でするときは…オーブン1段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、160℃で約1時間



シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）　mL=cc

卵白	M6個分	牛乳	100mL
砂糖	120g	サラダ油	80mL
卵黄	M5個	薄力粉	120g

※フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

6 何もぬっていない型に5を流し入れ、20〜30回トントンとたたいて空気抜きをする。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー(⌃⌄)で180℃に合わせて回転つまみで約40分に合わせ、スタートを押す。

8 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
ポイント▶お好みでホイップクリームを添えても。

バリエーション シフォンケーキ

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル	インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、5のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。
紅　茶	ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。



ロールケーキ(バニラ)

材料(1本・1段分) mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 …… 90g
- 卵 …… M5個
- 砂糖 …… 100g
- バニラエッセンス …… 少々
- 牛乳 …… 大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム …… 150mL
- 砂糖 …… 大さじ1 1/2
- バニラエッセンス、ブランデー …… 各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ …… 適量

オーブン用クッキングペーパー

1 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ(72ページ)の2～5と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。ただし、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。
※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

3 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

4 角皿をもう1枚重ね、角皿受け棚の上段に入れる。
ポイント▶角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。

5 [オーブン1段]を2度押し(表示部の 予熱 が消灯)、温度キー(⌃⌄)で 190℃ に合わせて[回転つまみ]で約 20分 に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱をとる。

6 ホイップクリームの作り方(73ページの10)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬる。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

8 オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション ロールケーキ

※焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール 薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール 薄力粉90gに抹茶大さじ1 1/2を合わせてふるう。





パウンドケーキ

材料（（底）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……大さじ2

生地
- バター（やわらかくしたもの）……100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個

A
- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ2/3

B
- くるみ（粗みじん切り）……20g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々

スライスアーモンド……適量
硫酸紙または
オーブン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。［レンジ］を押し、**1000W** にして［回転つまみ］で約 **1分** に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。
卵は卵黄と卵白に分ける。
ポイント▶硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。



3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れて型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。［オーブン1段］を2度押し（表示部の **予熱** が消灯）、温度キー(⌃⌄)で **170℃** に合わせて［回転つまみ］で **50～55分** に合わせ、［スタート］を押す。





マドレーヌ

材料（直径9cmの丸いマドレーヌ型16個・2段分）

- 卵……M5個
- 砂糖……160g
- A
  - 薄力粉……170g
  - ベーキングパウダー……小さじ1
- レモン汁……小さじ2
- バター（小さく切る）……170g
- 敷き紙

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。



2 スポンジケーキ（72ページ）の2～6と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央に置く。［レンジ］を4度押し、**200W** にして［回転つまみ］で約 **4分30秒** に合わせ、［スタート］を押す。

3 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 角皿2枚に8個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。

5 ［オーブン2段］を2度押し（表示部の **予熱** が消灯）、温度キー(⌃⌄)で **160℃** に合わせて［回転つまみ］で約 **35分** に合わせ、［スタート］を押す。
※1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、［オーブン1段］を2度押し（表示部の **予熱** が消灯）、**160℃** で約 **30分**
加熱後、すぐ型から出して冷ます。

アップルパイ



材料（直径23cmの金属製パイ皿1個分）

りんごの甘煮
- りんご（紅玉など酸味のある種類）……4個（正味600g）
- 砂糖……120g
- レモン汁……1/2個分
- コーンスターチ……小さじ2
- シナモン（お好みで加えてください）…少々

冷凍パイシート（市販のもの）……4枚（1枚100gのもの）

ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

あんずジャム、ラム酒……各適量

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。

3 レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約7分に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜる。フタをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。

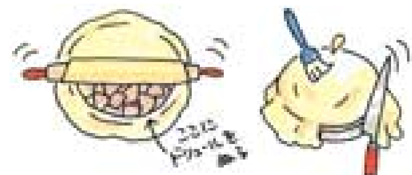
4 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3〜4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

5 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

6 りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

7 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

8 表面にドリュールをぬって3〜4カ所切り目を入れる。角皿を角皿受け棚の下段に入れてパイ皿を角皿の中央にのせる。



9 オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（∧∨）で220℃に合わせて回転つまみで約30分に合わせ、スタートを押す。
加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

ベイクドチーズケーキ



材料（直径21cmのタルト型1個分）

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

レーズン……15g

チーズクリーム
- クリームチーズ（やわらかくしたもの）…200g
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（国産のものをすりおろす）…1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

1 型抜きクッキー（69ページ）の1〜3と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵室で約1時間ねかせる。

2 ボールにクリームチーズと、カッテージチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

7 6の底にレーズンを散らし、5を流し入れる。

8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて7を角皿の中央にのせる。

9 オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（∧∨）で170℃に合わせて回転つまみで約55分に合わせ、スタートを押す。加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。
※加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



シュークリーム

材料（24個・2段分） mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ … 各大さじ4
- 砂糖 … 160g
- 牛乳 … 4カップ
- 卵黄 … M6個
- バター … 60g
- ブランデー … 小さじ4
- バニラエッセンス … 少々

シュー生地
- 水 … 240mL
- バター … 120g
- 薄力粉 … 120g
- 卵 … M5〜6個

アルミホイル

＊12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。



2 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**9分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約**4分30秒**と約**1分**のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
ポイント▶加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



ポイント▶ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

4 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
レンジを押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**4分**に合わせ、**スタート**を押す。



ポイント▶水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

5 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で約**1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。



6 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。



7 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。
ポイント▶生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



8 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

9 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて12個ずつに絞り出す。

10 生地に霧を吹いて、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**で**シュー&パイシュー**のメニュー番号**11−2段**（**11−1段**から**回転つまみ**を少し回して**11−2段**にします。）に合わせ、**スタート**を押す。
ポイント▶焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

手動でするときは…

1段	角皿下段	**オーブン1段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、200℃で30～35分
2段	角皿上段 角皿下段	**オーブン2段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、200℃で35～40分

シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

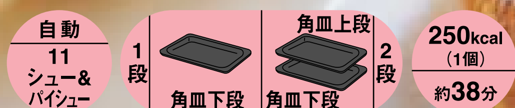
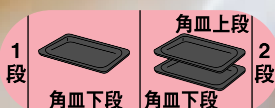
バリエーション **シュークリーム**
※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

1 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に角皿1枚につき12個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。






パイシュー

材料(20個・2段分) mL=cc

カスタードクリーム		シュー生地	
薄力粉、コーンスターチ	各大さじ4	水	120mL
砂糖ⓐ	120g	バター	60g
牛乳	3カップ	薄力粉	60g
卵黄	M6個	卵	M2～3個
バター	60g	冷凍パイシート(市販のもの)	2 1/2枚(1枚100gのもの)
ブランデー	小さじ4		
バニラエッセンス	少々		
生クリーム	200mL	オーブン用クッキングペーパー	
砂糖ⓑ	40g	アルミホイル	

*10個(1段分)を自動で焼くこともできます。

1 シュークリーム(78ページ)の**1**～**3**と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は**約7分**にし、途中、残り時間が**約4分**と**約2分**のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、**1**に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。

4 シュークリーム(78ページ)の**4**～**7**と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉の加熱時間は、**約2分30秒**にし、残りの薄力粉を加えてからの加熱時間は、**約40秒**にする。

5 15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、**3**のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒でパイシートを約10cm角にのばす。

6 **5**の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、**4**の生地の1/20量(約14g)をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



8 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べ、角皿受け棚の上段と下段に入れる。

10 **回転つまみ**で**シュー&パイシュー**のメニュー番号**11−2段**(**11−1段**から回転つまみを少し回して**11−2段**にします。)に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは…

1段	角皿下段	**オーブン1段**を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、200℃で30～35分
2段	角皿上段 角皿下段	**オーブン2段**を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、200℃で35～40分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

11 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める



豆乳プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分） mL=cc

A［豆乳 300mL A［砂糖 70g	生クリーム 150mL 卵黄 M5個 バニラエッセンス 少々	アルミホイル タオル

＊豆乳は、調整タイプ、無調整タイプのどちらでもできます。

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約2分に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。

2 1に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせてこす。

3 2を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

4 角皿にタオルを2つに折って敷き（タオルが角皿からはみ出さないように注意してください）、3を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあけ、間隔をあけて安定よくのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、湯（ポットの湯・約90℃）700mLを注ぐ。（やけどに注意してください）



5 回転つまみで豆乳プリンのメニュー番号9に合わせ、スタートを押す。
※自動加熱には蒸らし（10分）が含まれています。
手動でするときは…オーブン1段を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、170℃で約22分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
（加熱後も角皿に湯が残っていることがありますので、やけどに注意してください。）
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。厚みの薄いカップの場合は、加熱終了の5分ほど前に火の通り具合を見てください。縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。やわらかすぎるときは、加熱を延長してください。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

バリエーション 豆乳プリン

プリン（なめらかタイプ）



・豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンと同じ要領で加熱します。
・写真は仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾りつけをしています。



プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）

mL=cc

カラメルソース
- 砂糖…… 大さじ5
- 水、湯… 各大さじ1

アルミホイル、キッチンペーパー

プリン液
- 牛乳………… 500mL
- 砂糖………… 70g
- 卵………… M4個
- バニラエッセンス…… 少々

※陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。

2 レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで2分30秒〜3分30秒に合わせ、スタートを押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加える。
※色がうすいときは延長してください。

ご注意 加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し 1000W にして 回転つまみ で約 2分30秒 に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
ポイント▶卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

5 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水200mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。



7 回転つまみで豆乳プリンのメニュー番号9に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの(弱め)を押す。
※自動加熱には蒸らし（10分）が含まれています。
手動でするときは…オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、140℃で、約23分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

- アルミ製のプリン型はオーブン1段を2度押し（表示部の 予熱 が消灯）、140℃ で約 20分 加熱後、庫内で約10分蒸らしてください。
- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。
- プリン液の牛乳を豆乳に置きかえて豆乳プリンを作ることもできます。



スイートポテト

材料（12個分）

- さつまいも………… 2本（500g）
- 卵黄ⓐ………… M1個
- 牛乳、はちみつ………… 各適量

A
- 砂糖………… 40g
- 卵黄ⓑ………… M1個
- バター（小さく切る）………… 70g
- バニラエッセンス………… 少々

1 さつまいもは皮ごと丸のまま、ラップに包み、庫内中央に置く。

2 回転つまみでゆで根菜のメニュー番号3に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは…レンジを押し、1000Wで約5分
加熱後、ラップをしたまま4〜5分蒸らし、皮をむいて裏ごしする。

3 2にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

4 3を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった角皿に並べて表面に卵黄ⓐをぬる。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れてオーブン1段を2度押し（表示部の 予熱 が消灯）、温度キー()で 230℃ に合わせて 回転つまみ で、約 18分 に合わせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

豆乳わらびもち



材料（4人分）

わらび粉	50g	A	きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1		砂糖	大さじ2
豆乳	2カップ		塩	ひとつまみ

＊豆乳は、調整タイプ、無調整タイプのどちらでもできます。

1 耐熱容器にわらび粉、砂糖、豆乳を入れてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。

2 **回転つまみ**で**豆乳わらびもち**のメニュー番号**8**に合わせ**スタート**を押す。途中、ピッピッピッ…という報知音が2度鳴るので取り出し、なめらかになるようによく混ぜ、再びフタをせずに庫内中央に置き、**スタート**を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**を押さずにドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
手動でするときは…**レンジ**を押し、1000Wで約2分。取り出して混ぜた後、**レンジ**を3度押し、500Wで3分30秒～4分。途中、残り時間が2分～2分30秒のときに取り出して混ぜる。

3 透明感が出てなめらかに練りあがったら、ラップを敷いたバットにひろげて粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

4 3を一口大に切り、混ぜ合わせたAを表面にまぶしつける。

やきいも



材料

さつまいも	4本（1本250g）

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**やきいも**のメニュー番号**16**に合わせ**スタート**を押して予熱する。（食品は入れません）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って、角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。
手動でするときは…※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、25～30分

バリエーション やきいも

※焼き上げは「やきいも」と同じ要領です。
※仕上がりキーの㋐（強め）を使います。

ベイクドポテト

材料

じゃがいも	4個（600g）
バター、塩	適量



1 じゃがいもは洗って水気をふく。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**やきいも**のメニュー番号**16**に合わせ、**スタート**を押す。約30秒以内に **仕上がりキーの㋐（強め）**を押して予熱する。（食品は入れません）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。
手動でするときは…※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約35分

4 十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。






ロールパン

材料（24個・2段分） mL=cc

パン生地		ドリュール	
強力粉	500g	溶き卵	M1/2個分
砂糖	大さじ5	塩	少々
塩	小さじ1		
ドライイースト	小さじ2 2/3(8g)		
牛乳（室温のもの）	280mL		
卵	L1個		
バター	90g		

＊12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
ポイント▶こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



4 きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、4をのせる。**発酵**を押し、**温度キー**(⌃⌄)で**40℃**に合わせて**回転つまみ**で**40〜50分**に合わせ、**スタート**を押し、1次発酵をする。
ポイント▶1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

7 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

8 角皿2枚に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。2枚の角皿に12個ずつ間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 生地に霧を吹き、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて**発酵**を押し、**温度キー**(⌃⌄)で**40℃**に合わせて**回転つまみ**で**40〜50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。
ポイント▶2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

11 表面にドリュールをぬり、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。**回転つまみ**で、**ロールパン**のメニュー番号**13−2段**（**13−1段**から**回転つまみ**を少し回して**13−2段**にします。）に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは…

1段	角皿上段	**オーブン1段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約17分
2段	角皿上段 角皿下段	**オーブン2段**を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約20分



山食パン

材料（（底）20×8×（高さ）8.5cmの1斤用パン型1本分）　mL=cc

パン生地		ドリュール	
強力粉	300g	卵	M1/2個分
砂糖	大さじ2	塩	少々
塩	小さじ1		
ドライイースト	小さじ1 1/3（4g）		
牛乳（室温のもの）	210mL		
バター	20g	オーブン用クッキングペーパー	

1 材料表の材料でロールパン（84ページ）の1～4と同じようにする。

2 ロールパンの5～7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイム。

3 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。



ご注意 オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。**発酵**を押し、**温度キー**（⌃⌄）で**40℃**に合わせて**回転つまみ**で**40～50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

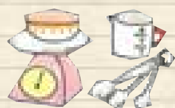
ポイント▶ 2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

5 表面にドリュールをぬる。角皿を角皿受け棚の下段に戻し、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー**（⌃⌄）で**190℃**に合わせて**回転つまみ**で約**30分**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。



パン作りのコツとポイント

●材料
・材料はきちんとはかりましょう。



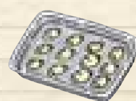
・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●ドリュールは、やわらかいハケでそっとぬりましょう



●発酵は様子を見て加減を
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなど、おおいのしないものは途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。







プチフランスパン

材料（8個分） mL=cc

パン生地

強力粉	200g
薄力粉	60g
砂糖、塩	各小さじ2/3
ドライイースト	小さじ1 1/2（4g）
レモン汁	小さじ1
水（冷蔵）	160mL

キャンバス地

1 材料表の材料でロールパン（84ページ）の1～4と同じようにする。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、1をのせる。

3 発酵を押し、温度キー(⌃⌄)で**30℃**に合わせて回転つまみで約**2時間30分**に合わせ、スタートを押し、1次発酵をする。

ポイント▶ 1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



4 生地の両側から手を差し込み、持ち上げて軽くゆする。（ガス抜き）

5 生地をスケッパーか包丁で8等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

6 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2㎝幅にころがして平らにする。

7 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。

8 角皿に、はみ出さないようにキャンバス地を敷き、7を間隔をあけて並べる。上からキャンバス地でおおい、ぬらしてかたく絞ったキッチンペーパーで、すき間ができないように全面をおおう。

9 8の角皿を角皿受け棚の上段に入れて、発酵を押し、温度キー(⌃⌄)で**30℃**に合わせて回転つまみで約**40分**に合わせ、スタートを押し、2次発酵をする。

10 発酵後、下のキャンバス地ごと取り出す。上のキャンバス地、キッチンペーパーは、そのまま生地にかけて、乾燥を防ぐ。

11 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）

12 オーブン2段を押し（表示部の**予熱**が点灯）温度キー(⌃⌄)で**250℃**に合わせてスタートを押して予熱する。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトンを準備しておく。

13 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地を両手でそっとのせ、霧を吹く。ミトンを使って角皿を上段に戻し、ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、ミトンをした手で熱湯100mLを入れてドアを閉め、回転つまみで**23～25分**に合わせて、スタートを押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

下段の角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

ナン



材料（4枚・2段分） mL=cc

ナン生地		ドライイースト	小さじ1（3g）
強力粉	200g	プレーンヨーグルト	小さじ4（20g）
砂糖	小さじ2	水	100mL
塩	小さじ1/2	サラダ油	小さじ4

1 材料表の材料でロールパン（84ページ）の1～4と同じようにする。

2 ロールパンの5～7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分してベンチタイム。

3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ25㎝の細長い三角形になるように手でのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、ラップをかけておく。

4 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）

5 **オーブン2段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）**温度キー**（⌃⌄）で**300℃**に合わせて、**スタート**を押して予熱する。

6 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地をのばしながら、生地が角皿に対して横方向になる様に2枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を同じようにして並べ、元の棚に入れてドアを閉める。
回転つまみで**6～7分**に合わせ、**スタート**を押す。

ひとロメモ
予熱した角皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）、**300℃**で予熱後、**4～5分**。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

ピタパン



材料（8個・2段分） mL=cc

ピタパン生地	強力粉	220g
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ2/3
	ドライイースト	小さじ1（3g）
	水	140mL
	オリーブオイル	小さじ2
具（トマト、カイワレ菜、ツナなどお好みで）		適量

1 材料表の材料でロールパン（84ページ）の1～4と同じようにする。

2 ロールパンの5～7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分してベンチタイム。

3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12㎝の円形にのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、直径12㎝にし、ラップをかけておく。

4 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません）

5 **オーブン2段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）**温度キー**（⌃⌄）で**300℃**に合わせて**スタート**を押して予熱する。

6 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を4枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れてドアを閉める。
回転つまみで**6～7分**に合わせ、**スタート**を押す。
※1段で焼くときは、角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）、**300℃**で予熱後、**4～5分**。

ひとロメモ
高温になった角皿に生地をのせることで、プックリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、そのあと生地を休ませる（15～20分）ことがポイントです。
※生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

加熱後、粗熱が取れたら、切って好みの具を入れる。



クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径25cmのピザ1枚分）

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各35g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ2/3(2g)
- 牛乳……大さじ1
- 水……小さじ4
- オリーブオイル……小さじ2

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……90g
- バジルの葉（なければドライバジル）……8枚

オーブン用クッキングペーパー

＊2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。
※モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 材料表の材料でロールパン（84ページ）の1～4と同じようにする。

2 ロールパンの5～7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）

3 生地を直径25cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。

> ご注意 オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

4 3にトマトソースをぬってチーズを散らす。

5 角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。［回転つまみ］で**クリスピーなピザ**のメニュー番号**17−1段**（2段のときは、［回転つまみ］を少し回して**17−2段**にします。）に合わせ、［スタート］を押して予熱する。（食品は入れません）

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に4をのせて、角皿受け棚の下段に戻し［スタート］を押す。

お願い **予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）**

手動でするときは…※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	2段
角皿下段 ［オーブン1段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約8分	角皿上段 角皿下段 ［オーブン2段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約11分

市販の冷凍ピザ

手動 オーブン　角皿下段

●包装しているラップをはずし、角皿にのせて角皿受け棚の下段に入れる。［オーブン1段］を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）**温度キー**（⊗⊗）で**230℃**に合わせて［回転つまみ］で**13～14分**に合わせ、［スタート］を押す。
※13～14分は5インチの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション クリスピーなピザ

※焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5～6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5～6枚

1 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

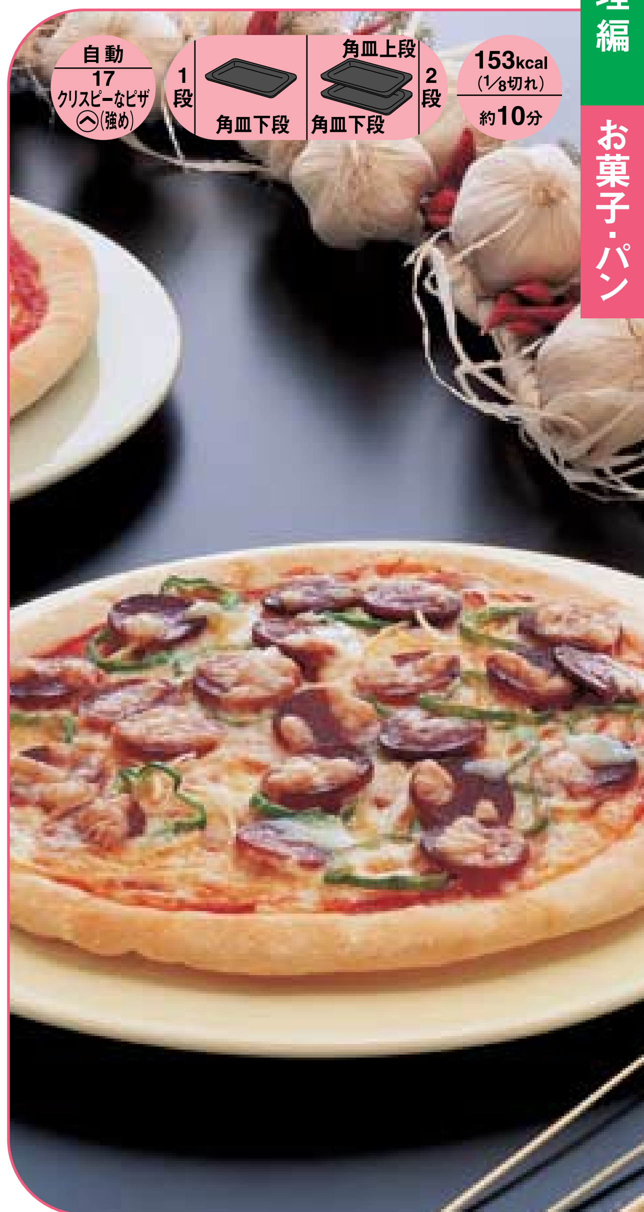
材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……5切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- きざみパセリ……少々

1 パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。

2 加熱後、きざみパセリを散らす。

ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）



材料（直径25cmのピザ1枚分）　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……80g
- 薄力粉……40g
- 砂糖……小さじ2/3
- 塩……小さじ1/3
- ドライイースト…小さじ1/2（1.5g）
- 水……70mL
- サラダ油……大さじ1/2

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……15枚
- 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（50g）
- ピーマン（薄切り）……1個
- マッシュルーム（スライス・缶詰）……40g
- ピザ用チーズ……100g

オーブン用クッキングペーパー

＊2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。

1 材料表の材料でロールパン（84ページ）の1～4と同じようにする。

2 ロールパンの5～7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）

3 生地を直径25cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。

> ご注意 オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

4 3にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

5 角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。回転つまみでクリスピーなピザのメニュー番号17－1段（2段のときは、回転つまみを少し回して17－2段にします。）に合わせ、スタートを押して約30秒以内に仕上がりキーの︿（強め）を押して予熱する。（食品は入れません）

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に4をのせて、角皿受け棚の下段に戻しスタートを押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは…※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	2段
角皿下段　オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約10分	角皿上段　角皿下段　オーブン2段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約16分

バリエーション ピザ（レギュラータイプ）

※焼き上げは「ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）」と同じ要領です。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

1 キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

1 たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- ツナ（缶詰）……80g
- トマト……小1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……100g

1 ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。



いちごジャム

材料（でき上がり量ー約280g分）

いちご……1パック（300g）
レモン汁……1/2個分
砂糖……100g

1 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで 9〜10分 に合わせ、スタートを押す。途中、1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。
ポイント▶ つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。



りんごジャム

材料（でき上がり量ー約280g分）

りんご（紅玉など酸味のある種類）……1個（正味230g）
レモン汁……1/2個分
砂糖……100g

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきり、すりおろす。



2 大きめの耐熱容器に1、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで7〜8分に合わせ、スタートを押す。加熱後、そのまま冷ますと全体にかたまってジャム状に仕上がる。

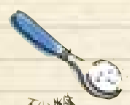
ジャム作りのコツとポイント

●ジャムにとろみがつくのは
ジャムのとろみは、
①ペクチン（くだものに含まれる糖質）
②酸
③砂糖
によってつきます。ペクチンは熟したくだものほど多く含まれているので、材料を選ぶときのポイントにしましょう。

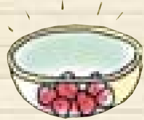




砂糖の分量はお好みで加減してください。ただし、糖分が少ないと、とろみがつきにくくなるばかりでなく、保存がききにくくなります。



●大きめの耐熱容器に入れ、フタをせずに加熱します。
ふきこぼれないように大きめの耐熱容器を使います。
また、ジャムは水分を飛ばすために、フタはしません。



●保存のしかた
加熱後、あら熱をとって、
密封びんに詰めて
冷蔵室で保存します。



お料理便利集



豆腐の水きり

〈ラップ無し〉

●1/2丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。

●1丁（300g）
レンジを3度押して、500Wで約2分

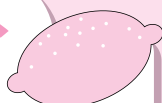
乾物をもどす（干ししいたけ）

〈ラップ有り〉

●耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としブタをする。庫内中央に置く。

●2枚（10g）
レンジを押して、1000Wで約50秒

果汁を絞りやすく（柑橘類）

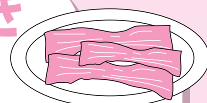


〈ラップ無し〉

●耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。

●1個（100g）
レンジを押して、1000Wで約20秒

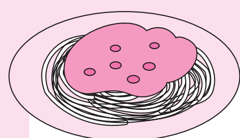
ベーコンの油抜き



〈ラップ無し〉

●キッチンペーパーにはさんで、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。

●2枚（30g）
レンジを3度押して、500Wで40～50秒



パスタをゆでる

〈ラップ無し〉

●底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器（分量の水を加えたとき、容器の約1/2以下になるものが適しています。）にパスタ50gと水500mL、塩小さじ1を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに庫内中央に置く。

●パスタ50g
レンジを押して、1000Wで約15分

●加熱後、パスタ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。

※加熱時間は目安です。メーカーによって仕上がりが異なることがあります。

※平たいパスタ（ラザーニアやフェットチーネなど）は上手くできません。